



LÁVATE LAS MANOS

frecuentemente. Lávate las manos con agua tibia y jabón para prevenir la propagación de las bacterias o para prevenir enfermarte de la gripe.

CÚBRETE LA BOCA cuando tosas o estornudes. Si utilizas un pañuelo de papel, tíralo a la basura después de utilizarlo y lávate las manos. Si no tienes un pañuelo de papel, tose o estornuda en la manga de tu camisa.



SI TIENES GRIPE, ES MEJOR QUEDARTE EN CASA Y

MEJORARTE. Esto ayuda a detener la propagación de la gripe a otros.

Tus padres pueden hablar con el médico o la enfermera para tener más información acerca de la **VACUNA CONTRA LA GRIPE.** Vacunarse contra la gripe cada año, es la mejor forma de prevenir la gripe.

